

Ajahn Chah

Belajar dan Mengalami

[Feb 21](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Belajar dan Mengalami

Oleh: Yang Mulia Ajahn Chah

Mari kita membahas tentang perbedaan antara belajar teori Dhamma dengan melaksanakan Dhamma. Belajar Dhamma yang benar hanya mempunyai satu tujuan yaitu untuk menemukan suatu jalan keluar dari ketidak-puasan kehidupan kita dan untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian untuk diri kita sendiri dan semua makhluk. Penderitaan kita mempunyai sebab untuk muncul dan berlanjut. Marilah kita menyadari proses ini. Apabila hati kita sedang tenang atau diam, ia disebut berada dalam keadaan normal; apabila pikiran bergerak, bentuk-bentuk pikiran lalu muncul. Kebahagiaan dan kesedihan merupakan bagian dari pergerakan sang pikiran, dari bentuk-bentuk pikiran yang tercipta. Begitu pula dengan ketidak-tenangan, nafsu keinginan pergi kesana-kemari. Jika engkau tidak mengerti pergerakan tersebut, engkau akan terperangkap di dalam bentuk-bentuk pikiran dan berada di dalam kekuasaannya.

Oleh karena itu, Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengawasi pergerakan sang Pikiran. Dengan memperhatikan pergerakan pikiran, kita akan melihat sifat-sifat asalnya, yakni: selalu berubah-ubah, tidak memuaskan, dan kosong. Anda harus selalu waspada dan merenungkan fenomena-fenomena mental ini. Dengan cara ini, Anda dapat memahami proses Hukum Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan. Sang Buddha mengajarkan bahwa kebodohan adalah penyebab timbulnya seluruh fenomena duniawi dan seluruh keinginan kita. Keinginan menyebabkan timbulnya kesadaran, dan kesadaran seterusnya melahirkan pikiran dan jasmani. Inilah proses daripada hukum sebab musabab yang saling bergantung.

Ketika pertama kali kita mempelajari agama Buddha, ajaran tradisi ini mungkin sangat masuk di akal kita. Tapi ketika proses tersebut terjadi di dalam diri kita, kepada mereka yang hanya membaca teori ajaran Sang Buddha maka mereka tak akan cukup cepat dapat mengikuti proses tersebut. Bagaikan sebiji buah yang jatuh dari pohon, kecepatan jatuh buah tersebut begitu cepat, sehingga bagi orang-orang tertentu tidak dapat mengatakan cabang-cabang mana saja yang dilewati oleh buah tersebut. Ketika perasaan senang muncul karena adanya kontak dengan sesuatu yang menyenangkan misalnya, maka mereka langsung diseret oleh sensasi dan tak dapat mengetahui bagaimana hal tersebut terjadi.

Sudah tentu, penjelasan secara sistematis mengenai proses yang terjadi ditulis dengan sangat tepat, tetapi pengalaman yang terjadi adalah di luar pelajaran yang tertulis. Pelajaran tertulis (teori) tidak dapat mengatakan kepada Anda bahwa “inilah” perasaan/pengalaman dari

pengalaman timbulnya kebodohan; beginilah rasanya keinginan; inilah perasaan dari unsur-unsur jasmani dan batin yang berbeda-beda. Ketika Anda jatuh ke tanah dari dahan sebuah pohon, Anda tidak mengetahui dengan persis/detail berapa meter Anda jatuh; Anda hanya sadar sudah menyentuh tanah dan merasakan sakitnya saja. Tidak ada sebuah buku pun yang dapat menjelaskan hal tersebut.

Belajar Dhamma secara formal adalah dengan cara bertahap dan makin tinggi; tapi dalam kehidupan yang nyata ia tidaklah mengikuti alur jalan cuma satu. Itulah sebabnya, kita harus membuktikan/mengalami sendiri pada apa yang timbul dari dalam batin kita, dari kebijaksanaan kita yang paling dalam. Ketika kebijakan kita yang paling dalam —ia yang mengetahui—, mengalami kebenaran dari jalan hati/pikiran, akan menjadi jelaslah bahwa sang pikiran ternyata bukanlah diri kita. Bukan bagian kita, bukan saya, bukan milik saya, sehingga semua itu harus dibuang.

Seperti halnya yang telah kita pelajari tentang nama-nama dari semua unsur pikiran dan kesadaran, Sang Buddha tidak ingin kita menjadi melekat kepada kata-kata. Beliau hanya ingin agar kita melihat bahwa semua hal tersebut adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan kosong dari aku. Beliau mengajarkan hanya untuk melepas. Ketika hal-hal ini muncul, sadarilah mereka semua, dan ketahuilah mereka apa adanya. Hanya pikiran yang telah terlatih dengan sempurna yang dapat melakukan hal ini.

Bila pikiran sedang kacau, berbagai bentuk pikiran, rencana-rencana pikiran, dan reaksi-reaksi mulai timbul dari padanya, tumbuh dan berkembang terus-menerus. Biarkan saja mereka apa adanya, yang baik maupun yang buruk. Sang Buddha berkata dengan sederhana, “Biarkanlah mereka berlalu”. Tapi bagi kita, adalah sangat perlu untuk mempelajari pikiran kita sendiri untuk mengetahui bagaimana caranya agar kita dapat melepaskan mereka.

Jika kita perhatikan model dari unsur-unsur batin, kita akan melihat bahwa ia mengikuti suatu pola yang alamiah: faktor-faktor mental adalah demikian, kesadaran muncul dan lenyap seperti ini, dan seterusnya. Kita dapat melihat di dalam latihan kita sendiri bahwa apabila kita mempunyai pengertian dan kesadaran yang benar, maka pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, dan kehidupan benar otomatis mengikutinya. Unsur-unsur mental yang berbeda-beda muncul dari sesuatu —sumber yang mengetahui tersebut. Sesuatu yang mengetahui tersebut adalah bagaikan sebuah lampu. Jika pengertiannya benar, pikiran dan faktor-faktor lainnya akan benar pula, bagaikan cahaya yang bersinar dari sebuah lampu. Apabila kita mengawasi dengan penuh kesadaran, pengertian benar akan tumbuh. Bila kita memeriksa segala sesuatu tentang hal yang kita sebut Batin, kita akan melihat bahwa ia hanya merupakan penggabungan dari elemen-elemen mental, bukan diri. Lalu di mana kita dapat berpegang? Perasaan, ingatan, semua dari 5 skandha batin dan jasmani, adalah berubah-ubah seperti daun yang melayang-layang ditiup angin. Kita dapat merealisasikan hal ini melalui meditasi.

Meditasi adalah seperti sebatang pokok kayu. Insight dan pemeriksaan diri adalah ujung yang satu dari kayu tersebut; ketenangan dan konsentrasi adalah ujung yang lainnya. Jika anda mengangkat seluruh batang kayu tersebut, kedua ujungnya terangkat bersamaan. Yang mana konsentrasi dan yang mana Insight? Semuanya hanya sang batin itu sendiri.

Anda tak dapat benar-benar memisahkan antara konsentrasi, ketenangan di dalam, dan Insight. Mereka adalah seperti sebuah mangga yang pada awalnya hijau dan kecut, kemudian berubah menjadi kuning dan manis, tetapi bukan merupakan 2 buah yang berbeda. Satu mangga yang berubah menjadi lainnya. Dari yang satu berubah menjadi yang lainnya; tanpa awal, kita tak akan pernah mendapatkan yang kedua. Pelajaran atau teori seperti ini hanyalah kaidah-kaidah untuk mengajar. Kita tidak seharusnya melekat kepada kata-kata atau istilah-istilah. Satu-satunya sumber dari kebenaran yang sesungguhnya adalah dengan melihat langsung ke dalam diri sendiri. Hanya dengan cara belajar seperti ini yang memiliki akhir, dan merupakan cara belajar tentang nilai yang sesungguhnya.

Ketenangan dari pikiran pada tahap awal konsentrasi, muncul dari latihan yang sederhana dari pemusatan pada satu titik. Tetapi ketika ketenangan ini berlalu, kita menderita karena kita menjadi melekat terhadap ketenangan tersebut. Menurut Sang Buddha, pencapaian ketenangan bukanlah merupakan akhir dari latihan. Kelahiran dan penderitaan masih terus ada.

Oleh karena itu, Sang Buddha menggunakan konsentrasi ini, ketenangan ini, untuk perenungan yang lebih lanjut. Beliau menyelidiki kebenaran dari benda-benda/segala sesuatu sampai Beliau tidak lagi melekat kepada ketenangan. Ketenangan hanyalah salah satu kebenaran yang relatif, salah satu dari bentuk-bentuk mental yang sangat banyak, hanyalah merupakan suatu tahapan dari sang Jalan. Jika Anda melekat kepadanya, Anda akan menemukan bahwa diri Anda masih terikat pada kelahiran dan perwujudan, berlandaskan pada kesenangan di dalam ketenangan. Ketika ketenangan lenyap, ketidak-tentraman akan muncul, dan Anda akan semakin melekat kepada ketenangan tersebut.

Sang Buddha terus menyelidiki kelahiran dan perwujudan, untuk melihat dari mana asalnya. Ketika Beliau belum mengetahui kebenaran dari benda-benda, Beliau menggunakan pikirannya untuk menyelidiki lebih lanjut, untuk memeriksa semua unsur batin yang muncul. Apakah tenang atau tidak, Beliau terus menyelidiki, menembusi, sampai akhirnya Beliau menyadari bahwa semua yang Beliau lihat, kelima skandha dari jasmani dan batin, adalah bagaikan bola api yang panas. Apabila semua permukaan bola merah tersebut panas, di manakah akan Anda temukan tempat yang dingin untuk berpegang? Adalah sama dengan kelima skandha, memegang pada salah satu daripadanya hanya akan menyebabkan penderitaan. Itulah sebabnya, Anda tidak seharusnya melekat kepada apapun, bahkan terhadap ketenangan atau konsentrasi sekalipun. Anda tidak semestinya mengatakan bahwa kedamaian atau ketenangan itu adalah Anda atau milik Anda. Dengan melakukan hal tersebut, hanya menyebabkan munculnya kesakitan pada ilusi diri, dunia dari kemelekatan dan kekhayalan, merupakan bola api panas yang lainnya.

Di dalam melakukan latihan, kecenderungan kita adalah untuk meraih dan mengambil pengalaman sebagai Aku dan milikku. Jika Anda berpikir: "Saya tenang, saya gelisah, saya baik atau buruk, saya bahagia atau tidak bahagia", kemelekatan ini akan menyebabkan lebih banyak lagi perwujudan dan kelahiran. Bila kebahagiaan berakhir, penderitaan muncul; bila penderitaan berakhir, kebahagiaan muncul. Anda akan melihat diri Anda tak henti-hentinya terombang-ambing di antara surga dan neraka.

Sang Buddha melihat bahwa kondisi dari pikiran-Nya adalah seperti itu, dan Beliau tahu, karena adanya kelahiran dan perwujudan maka kebebasan-Nya belumlah komplit. Sehingga Beliau

mengambil semua unsur pengalaman ini dan merenungkan intisari kebenaran. Disebabkan oleh keinginan, maka kelahiran dan kematian timbul. Menjadi senang adalah kelahiran; menjadi kesal/benci adalah kematian. Setelah mati, kita lalu lahir; karena lahir, kita lalu mati. Kelahiran dan kematian dari satu saat ke saat yang lain adalah bagaikan berputarnya sebuah roda yang tak ada akhirnya.

Sang Buddha melihat bahwa apapun yang timbul dari pikiran adalah bersifat sementara, keadaan yang berkondisi, yang sesungguhnya adalah kosong. Ketika ini jelas bagi Beliau, Beliau lalu melepaskan, membiarkan, dan menemukan akhir dari penderitaan. Anda juga harus mengerti kebenaran ini. Bila Anda memahami segala sesuatu sebagaimana adanya, Anda akan melihat bahwa unsur-unsur pikiran ini adalah penuh dengan tipuan; sesuai dengan ajaran Sang Buddha bahwa batin/pikiran ini adalah tidak memiliki apa-apa/kosong pada awalnya, tidak timbul, tidak lahir, dan tidak mati bersama siapapun. Ia bebas, bersinar, gemerlapan, dan tidak bergantung pada apapun. Sang Pikiran menjadi bergantung hanya karena ia salah dimengerti dan dibungkus oleh kondisi-kondisi fenomena ini, khayalan salah tentang sang Aku.

Oleh karena itu, Sang Buddha menasihati kita untuk melihat ke dalam batin kita. Apakah yang muncul pada awalnya? Sebenarnya, tak ada apapun. Kekosongan ini tidak muncul dan mati dengan fenomena-fenomena yang ada. Bila ia kontak dengan sesuatu yang baik, ia tidak menjadi baik; bila ia kontak dengan sesuatu yang buruk, ia tidak menjadi buruk. Batin yang murni mengetahui obyek-obyek ini dengan jelas, mengetahui bahwa mereka bukanlah sesuatu yang penting.

Apabila batin para meditator ada pada kondisi ini, tak ada keragu-raguan yang akan muncul. Apakah ada pewujudan? Apakah ada kelahiran? Kita tak perlu bertanya kepada siapapun. Setelah memeriksa unsur-unsur dari batin, Sang Buddha lalu melepaskannya dan menjadi orang yang semata-mata sadar tentangnya. Beliau hanya melihat dengan keseimbangan. Keadaan yang menyebabkan kelahiran tidak lagi timbul pada diri-Nya. Dengan pengetahuan-Nya yang komplit/sempurna, Beliau menyebut mereka semuanya tidak kekal, tidak memuaskan, kosong dari Aku/Diri. Itulah sebabnya, Beliau menjadi seorang yang tahu dengan sempurna/Maha Tahu. Seseorang yang mengetahui, akan melihat sesuai dengan kesunyataan dan tidak menjadi gembira atau sedih terhadap keadaan yang berubah-ubah. Ini adalah kedamaian yang sejati, bebas dari kelahiran, usia tua, kesakitan, dan kematian; tidak terpengaruh oleh Hukum Sebab Akibat, atau kondisi-kondisi, di luar kebahagiaan dan penderitaan, di atas baik dan jahat. Tak ada yang dapat diucapkan tentang hal tersebut. Tak ada kondisi yang mendorongnya lagi.

Oleh karena itu, kembangkan samadhi, ketenangan dan pandangan terang/Insight; belajarlah untuk membuat mereka muncul di dalam batin Anda dan benar-benar dapat memanfaatkan mereka. Bila tidak, Anda mungkin hanya tahu ajaran-ajaran teori agama Buddha dan tahu maksud-maksudnya dengan lengkap, kemudian pergi berkeliling menjelaskan sifat-sifat dari kehidupan. Anda mungkin menjadi pintar, namun ketika suatu hal timbul di dalam batin/pikiran Anda, apakah Anda akan mengikutinya? Ketika Anda kontak dengan sesuatu yang Anda senang, apakah Anda seketika menjadi melekat? Dapatkah Anda melepaskannya? Ketika hal yang tidak Anda sukai timbul, apakah Anda (sesuatu yang mengetahui) memegangnya di dalam pikiran, atau apakah akan membiarkannya berlalu? Jika Anda melihat sesuatu yang tidak Anda sukai dan masih memegangnya atau membencinya, Anda harus sadar bahwa ini tidak benar,

belum yang tertinggi. Jika Anda menyelidiki pikiran Anda dengan cara seperti ini, Anda pasti benar-benar akan memahaminya.

Saya tidak berlatih dengan menggunakan buku; saya hanya melihat kepada sesuatu yang mengetahui ini (batin). Jika ia membenci seseorang, tanyakan mengapa? Jika ia mencintai seseorang, tanyakan mengapa? Periksalah segala sesuatu yang timbul tersebut lalu kembalikan kepada asalnya, maka Anda akan dapat memecahkan masalah dari kemelekatan dan kebencian dan membiarkan mereka berlalu dari diri Anda. Segala sesuatu akan kembali dan muncul dari sesuatu yang mengetahui (batin). Dan mengulangi latihan adalah paling penting.

[Dikutip dari Mutiara Dhamma VI]

Ditulis dalam [Ajahn Chah](#), [buku buddhis](#), [Ceramah Dhamma](#)

[Tinggalkan komentar](#)

Tuntunan Meditasi Cinta Kasih (Metta Bhavana) oleh Ajahn Chah

[Apr 19](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Tuntunan Meditasi Cinta Kasih (Metta Bhavana) oleh Ajahn Chah

Meditasi ini dapat dilakukan bersama-sama dalam suatu kelompok dengan salah seorang di antaranya membacakan instruksi dengan perlahan dan suara yang halus. Tanda titik titik pada akhir paragraf menunjukkan suatu masa hening sebelum masuk ke instruksi berikutnya. Disarankan meditasi ini dilakukan selama kurang lebih satu setengah jam.

Meditasi ini adalah meditasi cinta-kasih. Meditasi dilakukan dengan menggunakan teknik visualisasi yang sederhana dengan menggunakan pikiran kita yang biasa kita gunakan untuk berpikir. Sebagai contoh, jika saya menyarankan untuk membayangkan sebuah bunga, kita akan dapat melakukannya dengan mudah. Tidak peduli apakah bunga itu adalah bunga mawar atau bunga teratai, atau apapun warnanya itu, atau bahkan bagaimanapun jelasnya objek itu tergambar di dalam batin anda — sesuatu yang berproses dengan lancar itu sudah cukup.

Sekarang duduklah dengan tegak, perhatikan jika ada ketegangan pada wajah anda. Kendorkan ketegangan di sekitar mata, sekitar rahang dan mulut. Arahkan perhatian anda pada daerah sekitar hati/dada — suatu daerah di tengah-tengah dada, di sekitar tulang dada dan sekitar tulang rusuk. Tarik napas dan rasakan napas. Rasakan seolah-olah anda bisa menarik napas dan mengeluarkan napas dari daerah di tengah-tengah dada anda itu. Pada saat anda menarik napas, katakan kepada diri anda: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK —mengharapkan diri sendiri sehat sejahtera, biarkan muncul dengan alami suatu perasaan simpati yang halus terhadap diri anda. Biarkan masa lalu terjadi, lepaskan ia; dan pada saat ini, pusatkan saja perhatian anda pada napas, pada hati/dada, serta pada pikiran simpati yang muncul, dengan alami dan seimbang. Tarik napas dan katakan pada diri anda sendiri: SEMOGA ORANG LAIN JUGA DALAM KONDISI YANG BAIK. Secara alami kembangkan irama ini — menarik napas: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK, mengeluarkan napas: SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK. Jika pikiran berkelana, maka dengan halus, wajar dan penuh kesabaran, tarik kembali perhatian anda. Ada suatu pergerakan yang lembut, kembali pada daerah sekitar dada, pada napas, pada perasaan simpati — tarik napas: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK, keluarkan napas: SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK.

Apa yang kita lakukan adalah mencoba menyelaraskan diri kita dengan energi cinta-kasih dan kasih-sayang di alam semesta. Membuka diri dan menyerap energi tersebut, membiarkannya masuk ke dalam diri kita, menyegarkan diri kita, melalui napas dan kekuatan pikiran sebagai media aliran energi tersebut. Tarik napas: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK. Kemudian salurkan energi itu kepada setiap orang: SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK. Pertahankan ketenangan dan kehalusan napas anda, biarkan energi napas menyegarkan diri kita; tarik napas ke daerah sekitar dada, keluarkan napas dari daerah sekitar dada.

Membuka diri terhadap energi cinta kasih dari alam semesta. Tarik napas, biarkan diri anda menjadi lebih peka dan lebih banyak menyerap energi tersebut. Keluarkan napas, hati anda menjadi lebih terbuka dan lebih luas, pancarkan keluar: SEMOGA ORANG LAIN SELALU DALAM KONDISI YANG BAIK. Dan pada saat kita telah siap... tarik napas yang dalam dan halus ke daerah sekitar dada, biarkan perasaan cinta kasih dan energi napas memenuhi diri kita. Tahan sebentar dengan alami, dengan nyaman. Biarkan perasaan cinta kasih masuk semakin dalam dan menguatkan perasaan nyaman tersebut. Biarkan ia memenuhi seluruh tubuh kita, meresap ke dalam tubuh. Keluarkan napas, dengan perlahan dan halus, dari daerah sekitar dada: SEMOGA ORANG LAIN DALAM KONDISI YANG BAIK. Lakukan itu beberapa kali — napas masuk yang dalam, tahan sebentar dan keluarkan.

Sekarang, kita mulai dengan visualisasi dan bekerja lebih banyak pada napas-keluar. Terus menjaga napas masuk anda seperti sebelumnya, napas masuk ke dalam daerah sekitar dada dengan pikiran: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK. Untuk napas keluar, mula-mula bayangkan dalam pikiran anda sosok ayah dan ibu kita — tidak peduli di mana pun mereka berada, dekat atau jauh, masih hidup atau pun sudah meninggal. Bayangkan kedua-duanya sekaligus atau satu per satu — tergantung mana yang paling mudah dilakukan. Bayangkan mereka berada beberapa meter di depan kita, dan pada saat kita mengeluarkan napas, arahkan pikiran-pikiran simpati dan penerimaan kita terhadap mereka. Jadi, tarik napas dengan pikiran:

SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK...dan pada saat mengeluarkan napas, dengan membayangkan sosok ayah dan ibu kita: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK.

Berikutnya: bawa ke dalam pikiran kita, guru-guru spiritual kita, yakni mereka yang telah menolong kita, membimbing kita, mendorong kita dan memberikan petunjuk kepada kita dalam hidup kita. Bersama napas-keluar, dengan sikap perasaan berterima kasih, pikirkan: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK. Bawa ke dalam pikiran anda sekarang, keluarga kita; suami/istri kita, anak-anak, kakak dan adik kita, bisa sekaligus dalam satu kelompok atau satu per satu. Bersama napas-keluar, dengan perasaan kasih sayang, pikirkan: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK.

Sekarang bawa ke dalam pikiran anda, teman terdekat kita atau teman-teman yang lain, yang kita rasakan akan mendapatkan manfaat dari pikiran-pikiran simpati kita. Bersama napas-keluar, bawa mereka ke dalam pikiran dan berharap semoga mereka dalam keadaan yang baik; suatu rengkuhan yang lembut, suatu sikap penuh kasih sayang.

Tarik napas ke daerah sekitar dada: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK. Keluarkan napas dari daerah sekitar dada: SEMOGA MEREKA DALAM KONDISI YANG BAIK. Bawa ke dalam pikiran anda sekarang, mereka yang berlatih bersama-sama kita, mereka berada di sekitar kita; arahkan pikiran kita keluar, melingkupi mereka semua: SEMOGA MEREKA SEMUA DALAM KONDISI YANG BAIK DAN DAMAI.

Sekarang bawa ke dalam pikiran, bentuk Bumi kita seperti kita melihatnya dari luar angkasa. Arahkan pada objek yang penuh warna-warni tersebut, pikiran-pikiran kita: SEMOGA SEMUA MAKHLUK DALAM KONDISI YANG BAIK. Keluarkan napas: SEMOGA SEMUA MAKHLUK DALAM KONDISI YANG BAIK.

Dan sekarang bawa ke dalam pikiran kita, suatu bentuk dari kekosongan yang luas dan tak terbatas. Arahkan pikiran kita ke ruang yang tak terbatas itu: SEMOGA SEMUA MAKHLUK DALAM KONDISI YANG BAIK. Biarkan pikiran anda terbuka luas; biarkan hati anda terbuka seluas-luasnya. Tiada lagi batasan antara tubuh anda dengan alam semesta -- tiada batasan -- luas -- menembus ruang dan waktu.

Sekarang dengan hati-hati, dengan sedikit lebih memfokus, bawa kembali perhatian kita ke arah daerah di sekitar dada, suatu titik di tengah-tengah dada kita. Tarik napas dengan halus dan dalam serta munculkan pikiran: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK. Tahan sebentar... biarkan pikiran, sebagai perasaan yang simpati tersebut, menyebar ke seluruh tubuh, memberikan energi dan menyegarkan kita. Kemudian dengan perlahan dan halus, keluarkan napas melalui daerah sekitar dada. Lakukan hal yang sama satu atau dua kali -- tarik napas yang dalam, tahan sebentar dan keluarkan.

Sekarang bawa ke dalam pikiran, seseorang yang pernah anda sakiti, baik secara disengaja ataupun tidak, yang masih hidup maupun yang sudah meninggal... dan dengan menyebut nama orang itu, katakan: MAAFKANLAH SAYA... Ingat kembali mereka yang pernah anda sakiti... sebut nama mereka dan katakan: MAAFKANLAH SAYA.

Berikan perhatian yang dalam pada daerah sekitar dada. Biarkan ia tetap terbuka... dan sekarang bawa ke dalam pikiran anda, seseorang yang pernah menyakiti anda. Sebut nama orang itu dan katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU... Bawa ke dalam pikiran seseorang yang menyakiti anda, sebut nama orang itu dan katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU.

Sekarang dengan menyebut nama kita sendiri, katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU... Dengan menyebut nama kita sendiri, katakan: SAYA MEMAAFKAN KAMU... dan... KAMU SAYA MAAFKAN... KAMU SAYA MAAFKAN.

Menyatulah dengan perasaan-perasaan kasih sayang itu. Bawa perasaan-perasaan itu ke dalam hati anda; rangkul mereka dengan lembut... Sekarang dengan hati-hati, kembalilah ke napas — energi napas masuk ke dalam daerah sekitar dada: SEMOGA SAYA DALAM KONDISI YANG BAIK. Resapi dan penuhi diri anda dengan perasaan tersebut. Kemudian keluarkan napas melalui daerah sekitar dada: SEMOGA ORANG LAIN JUGA DALAM KONDISI YANG BAIK.

Begitu sederhana — menarik napas, menyatu dengan energi. Mengeluarkan napas, mendoakan agar semua orang selalu dalam kondisi yang baik. Mengeluarkan napas untuk semua orang. ...

[Sumber: SEEING THE WAY, Buddhist Reflections on the Spiritual Life, An anthology of teachings by English-speaking disciples of Ajahn Chah. Alih bahasa: Junarto Mintaredja.]

Sumber: http://www.what-buddha-taught.net/BI/Ajahn_Chah_Meditasi_Cinta_Kasih.htm;

Ditulis dalam [Ajahn Chah](#), [dasar agama Buddha](#), [Meditasi](#), [Therawada](#)

[Tinggalkan komentar](#)

Meditasi Oleh : Venerable Ajahn Chah

[Jan 23](#)

Posted by [artikelbuddhis](#)

Meditasi

Oleh: Venerable Ajahn Chah

Para pencari kebajikan yang telah berkumpul di sini, mohon dengarkanlah dengan tenang. Mendengarkan Dhamma dengan tenang artinya mendengarkan dengan pikiran yang terpusat, memperhatikan apa yang kalian dengar dan kemudian melepaskannya. Mendengarkan Dhamma sangatlah bermanfaat. Ketika mendengarkan Dhamma, kita diajak untuk secara teguh membuat tubuh dan pikiran berada dalam keadaan samadhi, karena ia merupakan salah satu dari praktek

Dhamma. Pada zaman Sang Buddha, orang-orang mendengarkan khotbah Dhamma dengan sungguh-sungguh, dengan pikiran yang bertekad untuk memahami segala sesuatu dengan sebenar-benarnya, dan ada di antara mereka yang benar-benar menyadari dan memahami Dhamma ketika sedang mendengarkan.

Tempat ini sangat cocok untuk berlatih meditasi. Setelah tinggal di sini untuk beberapa malam, saya mengetahui bahwa di sini adalah tempat yang penting. Di bagian luarnya, ia sudah damai, dan tinggal yang bagian dalamnya saja, hati dan pikiran kalian. Jadi, saya minta kalian semua untuk berusaha keras memperhatikan dengan seksama.



Mengapa kalian berkumpul di sini untuk berlatih meditasi? Itu karena hati dan pikiran kalian tidak memahami apa yang seharusnya dipahami. Dengan kata lain, kalian tidak benar-benar mengetahui bagaimana segala sesuatunya itu, atau segala sesuatunya itu apa. Kalian tidak mengetahui mana yang salah dan mana yang benar, apa yang menyebabkan kalian menderita dan ragu-ragu. Jadi, pertama-tama kalian harus menenangkan diri kalian sendiri. Alasan kalian datang ke sini guna mengembangkan ketenangan dan ketahanan diri dari hawa nafsu, adalah karena hati dan pikiran kalian tidak nyaman. Pikiran kalian tidak tenang, tidak mampu menahan diri dari hawa nafsu. Mereka diombang-ambingkan oleh keragu-raguan dan godaan. Inilah alasannya mengapa kalian datang ke sini pada hari ini dan sekarang sedang mendengarkan Dhamma.

Saya harap kalian berkonsentrasi dan mendengarkan dengan cermat apa yang saya katakan, dan saya meminta izin untuk berbicara dengan terus terang, karena memang begitulah saya. Harap dimengerti walaupun saya berbicara dengan kesan agak memaksa, saya melakukannya dengan maksud dan tujuan yang baik. Saya meminta maaf kepada kalian, jika ada ucapan-ucapan saya yang menyinggung hati kalian, karena budaya Thailand dan budaya Barat tidaklah sama. Sebenarnya, berbicara dengan sedikit memaksa bisa jadi bermanfaat, karena ia dapat membantu memancing semangat orang-orang yang lesu atau mengantuk, yang bukannya memaksa diri mereka sendiri untuk mendengarkan Dhamma tetapi sebaliknya malah terhanyut dalam kepuasan diri dan sebagai akibatnya mereka tidak mengerti apa pun.

Walaupun kelihatannya terdapat banyak cara untuk berlatih, tetapi sebenarnya hanya ada satu cara saja. Seperti tanaman-tanaman buah, bisa saja kita mempercepatnya untuk berbuah dengan

cara menanam cangkokannya, tetapi tanaman tersebut tidak akan bertahan lama. Cara lain adalah dengan menanam tanaman tersebut dari benihnya, yang akan menghasilkan tanaman yang kuat dan tahan lama. Berlatih adalah sama seperti ini.

Ketika saya berlatih untuk pertama kalinya, saya menghadapi kendala untuk memahami hal ini. Selama saya tidak mengetahui sesuatunya itu apa, meditasi duduk adalah hal yang benar-benar sulit, bahkan bisa sampai membuat saya menangis. Kadang-kadang target saya akan terlalu tinggi, di lain waktu kurang tinggi, tak pernah menemukan titik keseimbangan. Berlatih dengan cara yang damai artinya adalah menempatkan pikiran tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah, tetapi pada titik keseimbangan.

Saya dapat melihat bahwa hal ini sungguh membingungkan kalian, yang datang dari berbagai tempat yang berbeda-beda dan telah berlatih dengan cara yang berbeda-beda dengan dibimbing oleh guru yang berbeda-beda pula. Datang ke sini untuk berlatih, kalian pasti telah dicemari dengan berbagai jenis keragu-raguan. Guru yang satu bilang kalian harus berlatih dengan cara yang ini, guru yang lain mengatakan kalian seharusnya berlatih dengan cara yang lain pula. Kalian bertanya-tanya cara yang mana yang harus dipakai, tanpa memahami esensi dari latihan. Hasilnya adalah kebingungan. Begitu banyak guru dan begitu banyak ajaran sehingga tidak seorang pun yang tahu bagaimana cara menyelaraskan latihan mereka. Dan sebagai akibatnya, terdapat begitu banyak keragu-raguan dan ketidakpastian.

Jadi, kalian harus mencoba untuk tidak berpikir terlalu banyak. Jika kalian memang benar-benar berpikir, maka lakukanlah dengan penuh kesadaran. Tetapi sejauh ini, pemikiran kalian telah diwujudkan tanpa melalui kesadaran yang tinggi. Pertama-tama, kalian harus membuat pikiran kalian tenang. Di mana ada yang mengetahui, maka di sana tidak ada keperluan untuk berpikir, kesadaran akan muncul pada tempatnya, dan ini selanjutnya akan menjadi kebijaksanaan (panna). Tetapi jenis pikiran yang biasa, bukanlah kebijaksanaan, ia hanyalah pikiran yang tidak mempunyai tujuan dan yang berkelana secara tidak sadar, dan yang tak terelakkan lagi akan berubah menjadi godaan dan hasutan. Ini bukanlah kebijaksanaan.

Pada tahap ini, kalian tidak perlu berpikir. Kalian telah banyak berpikir di rumah, bukan? Ia hanya akan memanas-manasi hati. Kalian harus membangkitkan sedikit kesadaran. Pikiran yang terlalu menggebu-gebu bahkan akan membuat kalian menangis, cobalah saja. Tersesat di dalam gerbong kereta api pikiran, tidak akan menuntun kalian kepada kebenaran, ia bukanlah kebijaksanaan. Sang Buddha adalah orang yang sangat bijaksana, dia telah mempelajari cara untuk menghentikan pikiran. Dengan cara yang sama, kalian juga sedang berlatih untuk menghentikan pikiran dan tiba pada kedamaian. Jika kalian sudah tenang, maka kalian tidak perlu lagi untuk berpikir, kebijaksanaan akan muncul pada tempatnya.

Untuk bermeditasi, kalian tidak perlu berpikir lebih banyak ketimbang bertekad bahwa saat ini adalah waktunya untuk melatih pikiran dan tidak ada yang lain. Jangan biarkan pikiran bergerak ke kiri atau ke kanan, ke depan atau ke belakang, ke atas atau ke bawah. Satu-satunya tugas kita sekarang adalah berlatih untuk memperhatikan nafas dengan penuh perhatian. Pusatkan perhatian kalian di kepala dan gerakkanlah ia ke bawah melalui tubuh menuju ke ujung kaki, dan kemudian kembali ke atas menuju puncak kepala. Arahkan kesadaran kalian ke bawah melewati tubuh, meneliti dengan kebijaksanaan. Kita melakukan ini untuk mencapai suatu pemahaman awal tentang sifat-sifat sejati tubuh ini. Kemudian meditasi barulah dimulai, dengan mengingat bahwa kali ini, satu-satunya tugas kalian adalah untuk memperhatikan nafas masuk dan nafas keluar. Jangan memaksa nafas agar menjadi lebih panjang atau lebih pendek dari biasanya, biarkan saja ia seperti apa adanya. Jangan memberi tekanan apa pun pada nafas, biarkan ia mengalir secara seimbang, lepaskanlah dengan setiap tarikan dan hembusan nafas.

Kalian harus memahami bahwa kalian sedang melepaskan ketika kalian melakukan hal ini, tetapi di sana seharusnya tetap ada kesadaran yang tinggi. Kalian harus mempertahankan kesadaran ini, membiarkan nafas masuk dan keluar dengan nyaman. Tidak perlu memaksakan nafas, biarkan saja ia mengalir dengan mudah dan alami. Pertahankanlah tekad bahwa pada saat ini kalian tidak mempunyai tugas atau tanggung jawab yang lain. Pikiran-pikiran tentang apa yang akan terjadi, apa yang akan kalian ketahui atau lihat selama bermeditasi, bisa saja muncul dari waktu ke waktu, tetapi begitu mereka muncul, biarkan saja mereka berhenti sendiri, jangan dengan sia-sia mengkhawatirkan mereka.

Selama meditasi, adalah tidak perlu untuk memperhatikan kesan-kesan indera. Bilamana pikiran dipengaruhi oleh benturan-benturan sensasi, bilamana terdapat perasaan atau sensasi di dalam pikiran, lepaskan saja dia. Apakah sensasi-sensasi itu baik atau buruk, itu tidaklah penting. Tidak perlu membentuk apa pun dari sensasi-sensasi itu, lepaskan saja mereka pergi dan kembalilah untuk memperhatikan nafas. Pertahankanlah kesadaran pada nafas masuk dan keluar. Jangan membuat penderitaan gara-gara nafas yang terlalu panjang atau terlalu pendek, hanya perhatikan saja dia tanpa mencoba untuk mengatur atau menekannya dengan cara apa pun. Dengan kata lain, jangan melekat. Biarkan nafas berlanjut seperti apa adanya, dan pikiran akan menjadi tenang. Selanjutnya, pikiran akan secara bertahap meletakkan semuanya dan beristirahat, nafas menjadi semakin ringan dan semakin ringan, hingga ia menjadi begitu lemah seolah-olah ia tidak berada di sana sama sekali. Baik tubuh maupun pikiran akan terasa ringan dan berenergi. Dan semua yang tersisa adalah sang mengetahui yang terpusat pada satu titik. Kalian dapat mengatakan bahwa pikiran telah berubah dan mencapai suatu keadaan yang tenang.

Jika pikiran tergoda, bangkitkan perhatian penuh dan tarik nafas dalam-dalam sampai tidak ada ruang kosong lagi untuk menampung udara, lalu lepaskan semuanya hingga tak ada yang tersisa. Ikuti dengan tarikan nafas dalam-dalam yang lain sampai kalian penuh, kemudian hembuskan udara keluar lagi. Lakukan ini dua atau tiga kali, setelah itu bangunlah kembali konsentrasi. Pikiran seharusnya menjadi lebih tenang. Jika ada lagi kesan-kesan indera yang menyebabkan pikiran menjadi terpancing, ulangi langkah ini di setiap kesempatan. Sama halnya dengan meditasi berjalan. Jika pada saat berjalan, pikiran menjadi tergoda, berhentilah tanpa bergerak, tenangkan pikiran, bangkitkan kembali kesadaran diri dengan objek meditasi dan kemudian lanjutkan kembali berjalan. Meditasi duduk dan berjalan pada intinya adalah sama, berbeda hanya pada posisi tubuh.

Kadang-kadang akan ada keragu-raguan, jadi kalian harus memiliki sati, menjadi yang mengetahui, yang secara terus-menerus mengikuti dan memeriksa pikiran yang tergoda, dalam bentuk apa pun ia. Ini artinya untuk memiliki sati. Sati mengawasi dan menjaga pikiran kita. Kalian harus mempertahankan yang mengetahui ini dan tidak ceroboh atau tersesat, tidak peduli dalam kondisi apa pun pikiran itu.

Taktiknya adalah dengan menjadikan sati sebagai pengatur dan pengawas pikiran. Begitu pikiran dipersatukan dengan sati, kesadaran diri yang baru akan muncul. Pikiran yang telah mengembangkan ketenangannya, ditahan untuk diperiksa oleh ketenangan itu, seperti seekor ayam yang dikurung di sangkarnya... si ayam tidak bisa keluar ke mana-mana, tetapi ia tetap bisa bergerak di dalam sangkar itu. Ia berjalan ke sana ke mari, tak menyebabkan masalah pada dirinya, karena ia dikurung di dalam sangkar. Begitu pula halnya dengan kesadaran yang muncul ketika pikiran memiliki sati dan dalam keadaan yang tenang, tidak akan menyebabkan masalah. Tidak ada satu pun pikiran atau perasaan yang muncul di dalam pikiran yang tenang, yang akan menimbulkan bahaya atau gangguan.

Beberapa orang tidak ingin mengalami bentuk-bentuk pikiran atau perasaan-perasaan sama sekali, tetapi ini sudah terlalu jauh. Perasaan muncul di dalam keadaan yang tenang. Pikiran mengalami bentuk-bentuk perasaan dan ketenangan sekaligus pada waktu yang sama, tanpa ada gangguan. Bila ada ketenangan seperti ini, tidak ada akibat yang membahayakan. Persoalan muncul bilamana “ayam” keluar dari “sangkaranya”. Sebagai contoh, kalian mungkin sedang mengawasi nafas masuk dan keluar dan kalian melupakan diri kalian sendiri, membiarkan pikiran mengembara ke mana-mana menjauhi nafas, kembali ke rumah, pergi ke toko-toko atau ke beberapa tempat yang berbeda-beda. Bahkan mungkin sesudah setengah jam lewat, kalian tiba-tiba menyadari bahwa kalian seharusnya berlatih meditasi dan menghukum diri kalian sendiri karena tidak memiliki sati. Di sini kalian harus benar-benar waspada, karena di sinilah tempat di mana ayam keluar dari sarangnya – pikiran meninggalkan dasar ketenangannya. Kalian harus berhati-hati dalam mempertahankan kesadaran dengan sati dan mencoba menarik kembali pikiran kalian. Walaupun saya memakai kata “menarik kembali pikiran”, tetapi pada kenyataannya pikiran sebenarnya tidak pergi ke mana-mana. Selama ada sati, pikiran akan hadir di sana. Kelihatannya kalian seperti menarik kembali pikiran, tetapi sebenarnya ia belum pergi ke mana pun, ia hanya berubah sedikit. Kelihatannya pikiran pergi ke sana dan ke sini, tetapi kenyataannya perubahan terjadi tepat pada satu titik. Bila sati telah dicapai kembali, dalam sekejap kalian kembali bersama-sama dengan pikiran tanpa perlu membawanya dari tempat lain. Bila ada pengetahuan secara total, suatu kesadaran yang berkelanjutan dan tidak putus pada setiap saat, ini yang disebut kehadiran pikiran. Jika perhatian kalian melenceng dari nafas ke tempat-tempat yang lain, maka yang mengetahui ini akan putus. Bilamana ada kesadaran terhadap pernafasan, pikiran ada di sana. Dengan adanya nafas dan kesadaran yang berkelanjutan dan seimbang ini saja, kalian telah memiliki pikiran yang hadir di sana. Harus ada sati dan sampajanna. Sati adalah perhatian penuh dan sampajanna adalah kesadaran diri. Kini, kalian telah menyadari nafas secara jelas. Latihan untuk mengawasi nafas ini membantu sati dan sampajanna untuk berkembang bersama-sama. Mereka berbagi pekerjaan. Memiliki baik sati maupun sampajanna adalah seperti menyuruh dua orang pekerja untuk mengangkat sebuah papan kayu yang berat. Anggap saja ada dua orang yang mencoba mengangkat beberapa papan yang berat, tetapi beratnya begitu hebat, mereka harus bekerja keras, hingga mereka hampir saja menyerah. Lalu ada orang lain, dengan maksud hati yang baik, melihat mereka dan bergegas membantu mereka. Dengan cara yang sama, bila ada sati dan sampajanna, maka panna (kebijaksanaan) akan muncul pada tempat yang sama untuk datang memberikan pertolongan. Lalu mereka bertiga akan saling membantu. Dengan panna, maka di sana akan ada pemahaman terhadap objek-objek indera. Sebagai contoh, selama bermeditasi, objek-objek indera akan dialami, yang akan menimbulkan perasaan dan suasana hati. Kalian mungkin berpikir tentang seorang sahabat, tetapi kemudian panna seharusnya mengatasinya dengan segera. “Itu tidak masalah”, “Berhenti” atau “Lupakan saja dia”. Atau jika ada pikiran-pikiran tentang ke mana kalian akan pergi esok hari, dan tanggapannya adalah, “Saya tidak tertarik, saya tidak mau membebani diri saya dengan hal-hal semacam itu”. Mungkin kalian mulai memikirkan orang lain, maka kalian seharusnya berpikir, “Tidak, saya tak mau terlibat”. “Lepaskan saja”, atau “Mereka semua tidak pasti dan tidak pernah menjadi sesuatu yang pasti”. Beginilah seharusnya kalian menghadapi hal-hal seperti ini di dalam meditasi, kenali mereka sebagai “tidak pasti, tidak pasti”, dan pertahankanlah kesadaran semacam ini.

Kalian harus melepaskan semua pikiran, percakapan di dalam batin dan keragu-raguan. Jangan terjebak oleh hal-hal semacam ini selama bermeditasi. Pada akhirnya, semua yang tersisa di

dalam pikiran yang berada dalam bentuknya yang paling murni adalah sati, sampajanna dan panna. Bilamana ketiganya lemah, keragu-raguan akan muncul, tetapi cobalah untuk mengabaikan keragu-raguan itu secepatnya, menyisakan hanya sati, sampajanna dan panna. Cobalah untuk mengembangkan sati seperti ini hingga ia dapat dipertahankan pada setiap saat. Lalu kalian akan memahami sati, sampajanna dan samadhi secara mendalam.

Memusatkan perhatian pada titik ini, kalian akan melihat sati, sampajanna, samadhi dan panna sekaligus. Apabila kalian tertarik kepada atau ditolak oleh objek-objek indera yang ada di luar, kalian akan mampu berkata pada diri sendiri, “Ia tidak pasti”. Apa pun itu, mereka hanyalah hambatan-hambatan yang akan disapu hingga pikiran menjadi bersih. Yang seharusnya tersisa adalah sati, perhatian penuh; sampajanna, kesadaran diri yang jernih; samadhi, pikiran yang kokoh dan tidak tergoyahkan; dan panna, atau kebijaksanaan yang sempurna. Untuk sementara, hanya ini saja yang akan saya sampaikan mengenai subjek meditasi.

Sekarang, tentang alat-alat bantu untuk latihan meditasi – metta (kebaikan hati) di dalam batin kalian, dengan kata lain, kualitas dari kemurahan hati, kebaikan dan keinginan membantu yang lain. Ini semua harus dipertahankan sebagai dasar dari kemurnian mental. Sebagai contoh, mulailah mengatasi lobha, atau sifat mementingkan diri sendiri, dengan memberi. Bila orang-orang mementingkan diri sendiri, mereka tidak bahagia. Sifat mementingkan diri sendiri akan menuntun kepada perasaan tidak puas, namun orang cenderung menjadi begitu egois tanpa menyadari akibatnya terhadap mereka.

Kalian dapat mengalami hal ini pada setiap saat, terutama ketika kalian lapar. Anggap saja kalian mendapatkan beberapa buah apel dan kalian memiliki kesempatan untuk membaginya dengan seorang teman; kalian memikirkannya sebentar, dan, tentu saja, keinginan untuk memberi memang ada, tetapi kalian ingin memberikan apel yang lebih kecil. Memberikan apel yang lebih besar akan... yah, memang sesuatu yang memalukan. Sungguh sulit untuk berpikir dengan ketulusan hati. Kalian mempersilahkan mereka untuk mengambil sebuah, tetapi kemudian kalian berkata, “Ambil saja yang ini!”... dan memberikan mereka apel yang lebih kecil! Ini adalah salah satu jenis sifat egois yang biasanya tak diperhatikan orang. Pernahkah kalian menjadi seperti ini?

Kalian benar-benar harus melawan kecenderungan di dalam diri, untuk memberi. Walaupun kalian benar-benar ingin memberikan apel yang lebih kecil, kalian harus memaksa diri kalian sendiri untuk memberikan apel yang lebih besar. Tentu saja, begitu kalian memberikannya kepada teman kalian, kalian merasa enak di dalam batin. Melatih pikiran dengan cara melawan kecenderungan di dalam diri seperti ini, memerlukan disiplin diri – kalian harus tahu bagaimana caranya untuk memberi dan cara untuk melepaskan, dengan tidak membiarkan sifat egois tersebut menetap di sana. Begitu kalian mempelajari bagaimana cara untuk memberi, jika kalian tetap merasa ragu tentang buah apa yang akan diberikan, lalu ketika kalian sedang mempertimbangkannya, kalian akan menghadapi kesulitan, dan walaupun kalian memberikan buah yang lebih besar, tetap akan ada suatu perasaan enggan di sana. Tetapi segera setelah kalian memutuskan secara tegas untuk memberikan buah yang lebih besar, masalahnya pun berakhir dan selesai. Inilah yang dinamakan berusaha melawan kecenderungan di dalam diri sendiri dengan cara yang benar.

Melakukan hal ini, kalian telah memenangkan penguasaan atas diri kalian sendiri. Jika kalian tidak dapat melakukannya, kalian akan menjadi mangsa diri kalian sendiri dan terus menerus menjadi egois. Kita semua pernah menjadi egois di masa lalu. Ini adalah kekotoran batin yang perlu dihentikan. Di dalam kitab suci berbahasa Pali, memberi disebut sebagai “dana”, yang artinya membawa kebahagiaan bagi pihak lain. Ia adalah salah satu dari kondisi-kondisi yang

membantu membersihkan pikiran dari kekotoran batin. Renungkan hal ini dan kembangkanlah ia di dalam latihan kalian.

Kalian mungkin berpikir bahwa berlatih dengan cara ini adalah seperti memburu diri kalian sendiri, tetapi ia tidaklah demikian. Sebenarnya, ia memburu nafsu keinginan dan kekotoran batin. Jika kekotoran batin muncul di dalam diri kalian, kalian melakukan sesuatu untuk mengatasi mereka. Kekotoran batin mirip seperti kucing liar. Jika kalian memberikannya makanan sebanyak yang ia inginkan, ia akan selalu datang kembali untuk mencari makanan yang lebih banyak lagi, tetapi jika kalian berhenti memberikannya makan, setelah beberapa hari, ia tidak akan datang lagi. Sama halnya dengan kekotoran batin, mereka tidak akan datang mengganggu kalian, mereka akan meninggalkan batin kalian dalam keadaan damai. Jadi, daripada merasa takut akan kekotoran batin, sebaliknya buatlah kekotoran batin itu agar menjadi takut terhadap kalian. Untuk membuat kekotoran batin menjadi takut kepada kalian, kalian harus melihat Dhamma di dalam batin kalian.

Di manakah Dhamma muncul? Ia muncul begitu kita mengetahui dan memahami dengan cara ini. Setiap orang memiliki kemampuan untuk mengetahui dan memahami Dhamma. Ia bukan sesuatu yang harus dicari di buku-buku, kalian tidak perlu banyak-banyak mempelajarinya dari buku untuk memahaminya, renungkan saja ia sekarang dan kalian akan memahami apa yang sedang saya bicarakan. Setiap orang dapat melihatnya karena ia berada tepat di dalam hati kita. Semua orang memiliki kekotoran batin, bukan? Jika kalian mampu melihat mereka, maka kalian akan mengerti. Di masa lalu, kalian telah menjaga dan mengasuh kekotoran batin kalian, tetapi kini kalian harus mengetahui kekotoran batin kalian dan tidak membiarkan mereka datang dan mengganggu kalian.

Latihan yang berikutnya adalah ketahanan moral (*sila*). Sila mengawasi dan mengasuh latihan kita dengan cara yang sama seperti orangtua yang menjaga anak-anak mereka. Memelihara ketahanan moral berarti tidak hanya menghindari diri dari menyakiti pihak lain, tetapi juga untuk menolong dan mendukung mereka. Kalian seharusnya menjaga sedikitnya lima aturan, yakni :

1. Tak hanya tidak membunuh atau secara sengaja menyakiti pihak lain saja, tetapi juga menyebarkan kebaikan hati terhadap semua makhluk.
2. Jujur, menahan diri dari pelanggaran hak-hak pihak lain, dengan kata lain, tidak mencuri.
3. Mengetahui bagaimana ukuran yang moderat dalam hubungan seksual: Dalam kehidupan rumah tangga terdapat struktur keluarga, berdasarkan pada hubungan antara suami dan istri. Mengetahui siapa suami atau istri kalian, mengetahui ukuran yang moderat, mengetahui batasan-batasan yang layak di dalam kegiatan seksual. Beberapa orang tidak tahu batas. Satu suami atau istri saja tidak cukup, mereka perlu memiliki yang kedua atau yang ketiga. Kalau menurut saya, kalian tak akan dapat memakai bahkan satu orang pendamping pun secara penuh, jadi untuk memiliki dua atau tiga lagi hanyalah untuk menuruti hawa nafsu saja. Kalian harus mencoba untuk membersihkan pikiran dan melatihnya untuk mengetahui ukuran yang moderat. Mengetahui ukuran yang moderat adalah kemurnian yang sebenarnya, tanpanya tindak tanduk kalian tidak akan ada batasnya. Ketika memakan makanan yang enak, jangan terlalu berkebut pada bagaimana rasanya, pikirkan perut kalian dan pertimbangkan berapa jumlah yang cukup untuk keperluannya. Jika kalian makan terlalu banyak, kalian akan menghadapi masalah, jadi kalian harus mengetahui ukuran yang moderat.
4. Jujur dalam berbicara – ini juga adalah alat untuk melenyapkan kekotoran batin. Kalian harus jujur dan tulus, menyukai kebenaran dan adil.
5. Menghindarkan diri dari pemakaian zat-zat yang memabukkan. Kalian harus menahan diri dan memilih untuk melepaskan hal-hal ini sama sekali. Orang-orang telah cukup dimabukkan oleh

keluarga mereka, sanak saudara dan sahabat-sahabat, kepemilikan benda-benda materi, harta kekayaan dan semua yang lain. Itu sebenarnya sudah cukup tanpa harus membuat keadaan menjadi lebih buruk lagi dengan memakai zat-zat yang memabukkan. Mereka yang memakai dengan jumlah yang banyak, seharusnya mencoba untuk secara bertahap mengurangnya dan pada akhirnya melepaskannya semua. Mungkin saya seharusnya meminta maaf kepada kalian, tetapi cara saya berbicara seperti ini adalah untuk kebaikan kalian sendiri, sehingga kalian bisa memahami mana yang baik. Kalian perlu mengetahui sesuatunya itu apa. Hal-hal apa yang menindas kalian di dalam kehidupan sehari-hari kalian? Tindakan-tindakan apa yang menyebabkan kalian tertekan? Perbuatan yang baik memberikan hasil yang baik, dan perbuatan buruk memberikan hasil yang buruk pula. Inilah penyebabnya.

Begitu ketahanan mental menjadi murni, akan ada suatu perasaan jujur dan baik terhadap pihak lain. Ini akan membawa kepada kepuasan dan kebebasan dari kekhawatiran dan penyesalan. Penyesalan yang berasal dari perilaku yang agresif dan merugikan, tidak akan berada di sana. Ini adalah suatu bentuk kebahagiaan. Ia hampir menyerupai suatu keadaan surgawi. Ada kenyamanan, kalian makan dan tidur dengan nyaman, dibarengi dengan kebahagiaan yang muncul dari ketahanan moral. Inilah hasilnya; memelihara ketahanan moral adalah penyebabnya. Ini adalah prinsip dari praktek Dhamma – menahan diri dari perbuatan yang buruk sehingga kebaikan bisa muncul. Jika ketahanan moral dijaga dengan cara ini, kejahatan akan hilang dan kebaikan akan muncul pada tempatnya. Ini adalah hasil dari praktek yang benar.

Tetapi ini bukanlah akhir dari cerita. Begitu orang-orang mencapai sedikit kebahagiaan, mereka cenderung menjadi tidak peduli dan tidak melanjutkan latihan mereka lagi. Mereka terjebak di dalam kebahagiaan. Mereka tak ingin mengalami kemajuan lagi, mereka lebih menyukai kebahagiaan “di surga”. Ia memang menyenangkan, tetapi di sana tidak ada pemahaman yang sebenarnya. Kalian harus terus merenungkannya agar tidak terperdaya. Renungkanlah lagi dan lagi, tentang kekurangan-kekurangan dari kebahagiaan yang satu ini. Ia fana, ia takkan bertahan selama-lamanya. Tidak lama lagi, kalian akan berpisah darinya. Ia bukanlah hal yang pasti, begitu kebahagiaan hilang maka penderitaan pun muncul pada tempatnya dan air mata menetes lagi. Bahkan makhluk-makhluk surgawi pun akan berakhir di dalam tangisan dan penderitaan. Jadi, Sang Buddha mengajarkan kita untuk merenungkan kekurangan-kekurangan tersebut, bahwa ada sisi-sisi yang tidak memuaskan dari kebahagiaan. Biasanya, ketika jenis kebahagiaan seperti ini dialami, di sana tidak ada pemahaman yang sebenarnya tentangnya. Kedamaian yang benar-benar pasti dan tahan lama, telah ditutupi oleh kebahagiaan yang penuh tipu daya ini. Kebahagiaan yang satu ini bukanlah jenis kedamaian yang pasti atau kekal, melainkan suatu bentuk kekotoran batin, sejenis kekotoran batin yang lebih halus, yang kita lekat. Setiap orang ingin bahagia. Kebahagiaan muncul disebabkan oleh kesukaan kita terhadap sesuatu. Begitu rasa suka tersebut berubah menjadi ketidaksukaan, penderitaan muncul. Kita harus merenungkan kebahagiaan ini untuk memahami ketidakpastian dan keterbatasannya. Begitu segala sesuatunya berubah, penderitaan pun muncul. Penderitaan ini juga tidak pasti, janganlah berpikir bahwa ia tetap dan mutlak. Perenungan semacam ini disebut adinavakatha, perenungan terhadap ketidakcukupan dan keterbatasan dari dunia yang berkondisi. Ini artinya untuk merenungkan kebahagiaan, daripada menerimanya begitu saja. Memahami bahwa ia tidak pasti, kalian seharusnya tidak cepat-cepat melekat kepadanya. Kalian seharusnya memegangnya tetapi kemudian lepaskanlah ia, untuk melihat manfaat dan bahaya dari kebahagiaan. Untuk bermeditasi dengan terampil, kalian harus melihat kekurangan-kekurangan yang bersatu-padu di dalam kebahagiaan. Renungkan dengan cara ini. Bila kebahagiaan muncul, renungkanlah ia dengan seksama hingga kekurangan-kekurangan itu menjadi jelas.

Ketika kalian melihat bahwa segala sesuatunya itu tidak sempurna (dukkha), batin kalian akan memahami nekkhammakatha, perenungan tentang pembebasan dari hawa nafsu. Pikiran ini akan menjadi tidak tertarik dan mencari jalan keluar. Ketidaktertarikan muncul setelah melihat bagaimana bentuk-bentuk itu sebenarnya, bagaimana citarasa-citarasa itu sebenarnya, bagaimana cinta dan benci itu sebenarnya. Menjadi tidak tertarik artinya bahwa tidak ada lagi keinginan untuk melekat atau terikat pada segala sesuatunya. Ada penarikan mundur dari kemelekatan, sampai pada suatu titik di mana kalian bisa tinggal dengan nyaman, memperhatikan dengan suatu ketenangan yang bebas dari keterikatan. Inilah kedamaian yang muncul dari latihan.

* Note : Ceramah ini diberikan di Vihara Hampstead, London, pada tahun 1977.

* Dikutip dan diterjemahkan dari buku: “The Teachings Of Ajahn Chah”, sub judul: “Living Dhamma – Meditation”.

Ditulis dalam [Ajahn Chah](#), [Meditasi](#), [Therawada](#)